

NOWE ŻYCIE

IZABELLA CHRZANOWSKA
EDYTA KUCERA-MROŻEK
JUSTYNA MRÓZ
AGNIESZKA STARKMAN

NOWE ŻYCIE

wydanie drugie uzupełnione

pod redakcją
ZYGmunTA NOWAKA
ZBIGNIEWA PASZKA

Kraków 2009

Rada Wydawnicza Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego:
Klemens Budzowski, Maria Kapiszewska, Zbigniew Maciąg, Jacek M. Majchrowski

Recenzent:
prof. nadzw. dr hab. n. med. Antoni Cienciała

Projekt graficzny okładki, opracowanie edytorskie:
Marta Woźniak

Inicjator okładki i tytułu:
Anna Madej

Redakcja:
dr n. med. Zygmunt Nowak, dr Zbigniew Paszek

Adiustacja tekstu:
Maciej Malinowski

Projekt typograficzny i DTP:
Joanna Sroka

Copyright © by Krakowska Akademia im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego
Kraków 2009

ISBN 978-83-7571-024-3

Wydawca:
Krakowska Akademia im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego
Wydział Zdrowia i Nauk Medycznych
ul. Gustawa Herlinga-Grudzińskiego 1
30-705 Kraków,
tel. 012 433 99 00; 012 292 74 00

Druk i oprawa:
GS

SPIS TREŚCI

DRODZY CZYTELNICY	7	
Rozdział 1		
JUSTYNA MRÓZ		
PRAKTYCZNE RADY PSYCHOLOGA	9	
Rozdział 2		
IZABELLA CHRZANOWSKA, EDYTA KUCERA-MRÓŻEK, AGNIESZKA STARKMAN		
ZESTAW ĆWICZEŃ STOSOWANYCH W USPRAWNIANIU CHORYCH PO ZABIEGACH KARDIOCHIRURGICZNYCH	25	
SŁOWNICZEK		
WYBRANYCH TERMINÓW MEDYCZNYCH	37	
LITERATURA	45	
DLA POLEPSZENIA SAMOPOCZUCIA PACJENTÓW I ICH RODZIN		47
ZŁOTE MYŚLI	49	
FRASZKI JANA SZTAUDYNGERA	52	
NOTY O AUTORACH I REDAKTORACH NAUKOWYCH	55	

Drodzy Czytelnicy!

Serce, powszechnie uważane za źródło natchnienia, przez lekarzy kardiologów traktowane jest niczym „mechanizm”, bez którego organizm ludzki nie potrafi funkcjonować. Autorzy tego opracowania podjęli próbę przygotowania poradnika przeznaczonego przede wszystkim dla pacjentów oddziałów rehabilitacji kardiologicznej, głównie w Busku-Zdroju, ich rodzin i osób, które chciałyby zapoznać się z postępowaniem zalecanym po przebytej chorobie niedokrwiennej, czyli zawale serca. Opracowanie to może również służyć pomocą studentom i wykładowcom kierunku pielęgniarstwa, na Wydziale Zdrowia i Nauk Medycznych Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego.

Poradnik składa się z dwóch rozdziałów, słowniczka wybranych terminów medycznych, wykazu wartej poznania literatury, a także – ku pokrzepieniu serc pacjentów i ich rodzin – złotych myśli i fraszek Jana Sztandyngera.

W rozdziale 1 „Praktyczne rady psychologa” przedstawiono najważniejsze zalecenia, jak postępować po wykrytym zawale serca bądź operacji wszczepienia by-passów. Rozdział 2 zawiera opis zestawu ćwiczeń stosowanych w rehabilitacji chorych po różnorodnych zabiegach kardiochirurgicznych, pomocnych w powrocie do normalnego życia.

Autorzy dziękują prof. nadzw. dr. hab. n. med. Antoniemu Cienciale za wnikliwą ocenę tekstu, zwrócenie uwagi na jego zalety oraz potrzebę wydania tego typu opracowania, a dr. Wacławowi Adamczykowi za sugestie dotyczące części materiału związanego z rehabilitacją ruchową.

Rozdział 1

JUSTYNA MRÓZ

PRAKTYCZNE
RADY PSYCHOLOGA

*Serce nigdy się nie starzeje,
ma tylko coraz więcej blizn.*

Johann Wolfgang von Goethe

Po operacji serca i co dalej?

Operacja, którą przeszedłeś, jest niewątpliwie jedną z poważniejszych. Powinieneś jednak w gruncie rzeczy spojrzeć na siebie jak na szczęściarza i dostrzec w owej trudnej sytuacji wiele pozytywnych stron. Operacja w pewnym stopniu usunęła objawy choroby niedokrwiennej serca bądź inne dolegliwości związane z jego pracą. Pamiętaj jednak, że nie zlikwidowała ona całkowicie dolegliwości i powinieneś mieć cały czas na uwadze wskazówki lekarza dotyczące profilaktyki. Warto sobie uświadomić, że trudności, których człowiek doświadcza, powodują, iż staje się on silniejszy psychicznie. Chwila słabości po operacji dotyka każdego pacjenta.

Co to jest zawał serca?

Zawał mięśnia sercowego jest najczęściej wywołany miażdżycą tętnic wieńcowych w chorobie niedokrwiennej serca. Ognisko miażdżycy w ścianie tętni-

cy wieńcowej, czyli blaszka miażdżycowa, powoduje zwężenie światła i ograniczenie przepływu krwi. Często chory odczuwa też objawy dławicy piersiowej przy wysiłku czy zdenerwowaniu.

Mechanizmem, który bezpośrednio prowadzi do zawału, jest pęknięcie lub krwotok do blaszki miażdżycowej albo narastanie zakrzepu na jej powierzchni. Jeśli średnica naczynia zostanie zwężona powyżej $2/3$ – $3/4$ jego średnicy (tzw. krytyczne zwężenie tętnicy wieńcowej), zwykle powstaje zawał mięśnia sercowego w obszarze zaopatrywanym przez dane naczynie. Mięsień sercowy ulega niedokrwieniu i w ciągu kilku-kilkunastu minut rozpoczyna się jego nieodwracalne uszkodzenie, które w wypadku braku dopływu krwi prowadzi do powstania ogniska martwicy tego fragmentu mięśnia sercowego. Do operacji dochodzi zwykle po zawałe serca lub stwierdzonym stanie przedzawałowym.

Jak leczyć chorobę niedokrwiennej serca?

Choroby niedokrwiennej serca nie da się wyleczyć tabletkami. Można jedynie w ten sposób ograniczyć jej dalszy rozwój. Współczesna medycyna dysponuje jednak skutecznymi sposobami walki z tą chorobą.

Jednym z nich jest angioplastyka wieńcowa, wykonywana bez otwierania klatki piersiowej przez kardiologa, drugim – operacja wykonywana przez kardiochirurga, zwana potocznie operacją wszczepiania by-passów. Leczenie operacyjne wymaga znieczulenia ogólnego (narkozy) i polega na wszyciu żyły pobranej z kończyny dolnej lub tętnicy pobranej ze ściany klatki piersiowej do chorego naczynia wieńcowego, poniżej krytycznego zwężenia. W ten sposób krew omija zwężone miażdżycą miejsce i dopływa do właściwego miejsca w sercu.

Angioplastyka wieńcowa jest zabiegiem polegającym na mechanicznym poszerzeniu zwężonej tętnicy wieńcowej za pomocą specjalnego cewnika z balonikiem na jego końcu. Wykonuje się ją wtedy, kiedy zwężenie naczynia krwionośnego ma istotny wpływ na samopoczucie chorego.

Po jakim czasie dochodzi się do pełnej równowagi fizycznej i psychicznej?

Na początku nie wymagaj od siebie zbyt wiele. Jesteś po poważnej operacji – daj sobie czas, żeby nabrać sił. Nie od razu Kraków zbudowano! Niewątpliwie

możesz odczuwać frustrację lub złość spowodowaną wolnym tempem dochodzenia do pełnej sprawności, jednak z dnia na dzień będziesz się czuł lepiej.

Niewykluczone, że dopadnie Cię przygnębienie i załamanie. Takie objawy po operacji serca są normalne. Z czasem powinny ustąpić. Jeśliby się jednak przez dłuższy czas utrzymywały lub nasilały, zawiadom lekarza albo zgłoś się do specjalisty.

Powrót do zdrowia fizycznego powinien iść w parze z kondycją psychiczną. Trzy miesiące to czas minimalny, żeby nastąpiło zrośnięcie się mostka. Musisz to mężnie znieść. Wykorzystuj ten czas najlepiej jak umiesz. Spotykaj się z ludźmi, chodź na spacer, bądź ogólnie aktywny.

Kiedy i czy w ogóle mogę wrócić do pracy?

Jeśli należysz do osób czynnych zawodowo, Twój powrót do pracy jest jak najbardziej możliwy. Decyzja o podjęciu pracy może zazwyczaj zapaść około 6-12 tygodni po operacji. Należy wziąć pod uwagę kilka czynników. Jednym z nich jest charakter wykonywanej pracy, a także samopoczucie i zaawansowanie procesu rehabilitacyjnego.

Kiedy można samodzielnie prowadzić samochód?

Prowadzenie samochodu jest możliwe po zrośnięciu się mostka. Należy więc poczekać około dwóch, trzech miesięcy od operacji, żeby usiąść za kierownicą.

Czy można się wybrać w dłuższą podróż?

Dłuższe podróże, zarówno samolotem, jak i innymi środkami lokomocji, trzeba odłożyć na później. Mniej więcej jest to okres około dwóch miesięcy po operacji, w razie nieprzewidzianych okoliczności warto się skonsultować z lekarzem.

Ostrożnie z dźwiganiem

W naszym społeczeństwie wiedza na temat operacji serca jest niewielka. Należy się liczyć z tym, że inni nie będą do końca rozumieli Twojej sytuacji. Powinieneś być cierpliwy i nie wstydzić się upomnieć o własne prawa. Jeśli ktoś prosi Cię o wykonanie czynności niemożliwej ze względu na Twój zrastający się mostek, śmiało

odmów i nie tłumacz się zbytnio. Nie noś na rękach wnuka i nie dźwigaj siatek z zakupami.

Co to są czynniki ryzyka i jak je minimalizować?

Każdy człowiek zastanawia się, co spowodowało, że to właśnie on zapadł na chorobę wieńcową. Dokładne poznanie czynników ryzyka ułatwi Ci eliminowanie ich z życia codziennego.

Uwarunkowania rodzinne, genetyczne

Należy zwrócić uwagę na uwarunkowania rodzinne w powstawaniu choroby wieńcowej. Jeśli jako dziecko słyszałeś: *Jak dorośniesz, będziesz mieć problemy z sercem, gdyż wszyscy w naszej rodzinie mają z tym problemy*, niewykluczone, że rzeczywiście i Ciebie to dopadnie. Jeśli ktoś w Twojej rodzinie był dotknięty chorobą wieńcową, tym bardziej powinieneś zadbać o eliminowanie czynników ryzyka ze swojego życia.

Podwyższone ciśnienie krwi powoduje zwiększenie oporu naczyń krwionośnych, prowadząc do zmniejszenia natężenia przepływu krwi. Serce powinno więcej i silniej pracować, żeby wykonać pracę, która do niego należy.

Wysoki poziom cholesterolu / trójglicerydów powoduje odkładanie się złogów cholesterolowych w naczyniach krwionośnych, co wpływa na ich zwężenie.

Otyłość

Każdy zbędny kilogram ciała sprawia, że serce wykonuje dodatkową pracę. Do określenia prawidłowej wagi ciała służy wskaźnik BMI (Body Mass Index). BMI to współczynnik otrzymany w wyniku podzielenia masy ciała (podanej w kilogramach) przez kwadrat wysokości (podanej w metrach), np. przy wadze wynoszącej 85 kg i wzroście 165 cm (1,65 m) BMI wynosi 31,2 ($85:1,65^2$).

Ocena	BMI
Norma	20 - 24,9
Nadwaga	25 - 29,9
Otyłość	>30

Palenie tytoniu

Wskutek palenia papierosów Twoja krew jest mniej dotleniona, co zwiększa ryzyko zawału lub udaru. Ponadto nikotyna współpracuje z tzw. złym cholesterolem, co sprzyja powstawaniu miażdżycy.

RZUĆ PALENIE. Jest to konieczne dla dalszej, pomysłnej rekonwalescencji. Palenie mniejszej liczby papierosów niż dotychczas jest tylko oszukiwaniem siebie. Pałac mniej, bardziej się zaciągasz i wypalasz do końca, więc na to samo wychodzi. Mark Twain mówił: *Rzucić palenie – coś trudnego, sam rzuciłem ze sto razy.*

Zbyt mała aktywność fizyczna powoduje, że Twoje serce się rozleniwia i nie pracuje efektywnie. Codzienny spacer lub inna forma aktywności fizycznej wykonywana przez minimum 30 minut pomaga w ochronie Twojego serca przed chorobą niedokrwienną.

Po zawale lub po operacjach serca (nawet po okresie 3-5 miesięcy) niewskazany jest wysiłek statyczny z bezdechem, np.:

- dźwiganie znacznych ciężarów;
- pchanie (np. samochodu, taczki);
- zmiana kół w samochodzie;

- odgarnianie śniegu;
- wieszanie firan;
- prace ziemne.

Formy aktywności, które można wykonywać, to marsz, spacer, jazda na rowerze, pływanie w basenie, praca w ogrodzie, wędkowanie. Pamiętaj jednak: nie rób nic na siłę, żeby mostek dobrze się zrosł.

Stres

Stres jest obecny w życiu każdego człowieka, nie da się go wyeliminować. Powinniśmy się zatem nauczyć z nim żyć i ograniczyć jego niekorzystny wpływ na nasze zdrowie.

Im więcej sytuacji stresujących w Twoim życiu, tym więcej powinienes poświęcać czasu na to, by eliminować jego skutki. Jeśli przebywasz na słońcu, to masz dwa wyjścia: albo się opalisz, albo nie. Nie opalisz się jednak wtedy, kiedy zastosujesz odpowiedni krem. Im dłużej przebywasz na słońcu, tym częściej musisz aplikować krem, aby się nie opalić. Podobnie jest ze stresem i jego działaniem: im dłużej jesteś poddawany czynnikom stresogennym (w pracy, w domu), tym bardziej powinienes zadbać o swoją ochronę.

W jaki sposób budować „pancerz ochronny” przed złymi skutkami stresu?

1. Uprawiaj sport. W Twoim przypadku, po operacji serca, najbezpieczniejszym sportem jest spacer. Jazda na rowerze, pływanie, gra w tenisa czy jazda na nartach są możliwe po zrośnięciu się mostka.
2. Utrzymuj kontakt z przyrodą.
3. Naucz się odpoczywać. Okazuje się, że wielu pacjentów po operacjach kardiologicznych było do tej pory tak zabieganych, że nie pamiętają, kiedy naprawdę odpoczywali.
4. Uśmiechaj się.
5. Zajmij się czymś, co sprawia Ci przyjemność.
6. Zdrowo się odżywiaj. Zawarty w produktach spożywczych magnez jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego.
7. Miej dystans do siebie i nie traktuj wszystkiego bardzo poważnie.
8. Naucz się ćwiczeń relaksacyjnych.

Życie seksualne

Problem aktywności seksualnej jest tematem często poruszonym przez pacjentów po zabiegach kardiochirurgicznych i po zawale serca. Obawy pacjentów dotyczą przede wszystkim możliwości powrotu do tej sfery życia. Przeszkodą wydaje się być ból i konsekwencje podjętego wysiłku.

Nie ma jednak istotnych zaleceń, aby pacjenci musieli w znaczny sposób ograniczyć aktywność seksualną. Wręcz przeciwnie, satysfakcjonujące życie seksualne – jak wiadomo – wpływa korzystnie na jakość związku, poprawia nastrój, zapewnia niezbędną dawkę aktywności ruchowej.

Powrót do aktywności seksualnej powinien być jednak stopniowy, najpierw należy upewnić się u lekarza prowadzącego i ocenić swoje możliwości fizyczne (np. wejście na piętro bez zadyszki).

Podjęcie satysfakcjonującego życia seksualnego bez lęku ułatwiają :

- miła atmosfera, brak pośpiechu,
- wybór bardziej biernych pozycji i większe zaangażowanie partnera (rozmawiaj z nim o tym);
- ciepły prysznic i przyjemna muzyka relaksacyjna.

Zaniepokoić mogą sytuacje, w których po zakończeniu współżycia kołatanie serca trwa dłużej niż 15 minut, a szybka praca serca i oddech utrzymują się ponad 20 minut.

Należy unikać zbliżenia, gdy jest się zdenerwowanym, bezpośrednio po posiłku i w wysokich temperaturach. Przyczyną zaburzeń potencji może być także wpływ nieodpowiednich leków. Przykładem może być tutaj viagra.

Pamiętajmy, w sytuacjach kłopotliwych zawsze należy skonsultować się z lekarzem.

Relaksacja mięśni. Przykładowe zastosowanie metody Jacobsona

- Zaciśnij obie pięści – zwróć uwagę na napięcie dłoni i przedramion – rozluźnij się.
- Zmarszcz czoło – zwróć uwagę na napięcie czoła i okolicy oczu – rozluźnij się.
- Zaciśnij powieki – zwróć uwagę na napięcie – rozluźnij mięśnie z lekko przymkniętymi oczami.
- Przyciśnij język do podniebienia – zwróć uwagę na napięcie w jamie ustnej – rozluźnij się.

- Zaciśnij zęby – zwróć uwagę na napięcie w jamie ustnej i szczękę – odpocznij.
- Opuść głowę, przyciśnij brodę do piersi – zauważ napięcie karku i barków – rozluźnij się.
- Weź głęboki oddech i zatrzymaj powietrze – zwróć uwagę na napięcie klatki piersiowej i pleców – odpocznij.
- Zrób dwa głębokie oddechy, zatrzymaj i wydychaj powietrze – zauważ, że oddech staje się wolniejszy i spokojniejszy – odpocznij.

**Po zrośnięciu się mostka możesz
wykonywać napinanie i rozluźnianie
innych partii ciała:**

- Wciągnij brzuch, staraj się docisnąć go do kręgosłupa – odnotuj uczucie napięcia brzucha – rozluźnij się, oddychaj regularnie.
- Napnij mięśnie brzucha – zauważ naprężenie w brzuchu – odpocznij.
- Napnij pośladki, tak aby się na nich lekko podnieść – zauważ napięcie – odpocznij.
- Ściągnij uda, prostując nogi – zauważ napięcie – odpocznij.

- Skieruj palce u nóg do góry, ku twarzy – odnotuj napięcie stóp i łydek – odpocznij.
- Podkurcz palce u nóg tak, jakbyś chciał je zagrzebać w piasku – zauważ napięcie w podbiciu stóp – odpocznij.

Znajomość czynników ryzyka pozwoli Ci na ich lepszą kontrolę i w konsekwencji ich redukcję. Warto zaznaczyć, że fizjoterapeuta po konsultacji z lekarzem i psychologiem dostosowuje zakres i stopień trudności opracowanych zestawów ćwiczeń do możliwości pacjenta.

Rozdział 2

IZABELLA CHRZANOWSKA
EDYTA KUCERA-MROŻEK
AGNIESZKA STARKMAN

ZESTAW ĆWICZEŃ STOSOWANYCH W USPRAWNIANIU CHORYCH PO ZABIEGACH KARDIOCHIRURGICZNYCH

*Radość otwiera serce,
smutek je zamyka.*

św. Franciszek Salezy

Uśmiechnij się – już po wszystkim! Teraz będzie tylko lepiej. Z nowym sercem w nowe życie, a my, fizjoterapeuci, zawsze jesteśmy gotowi służyć Ci radą i pomocą. Serce masz już zdrowe, teraz dbaj o to, żeby nie rozszedł się mostek. I dlatego przez pierwsze trzy miesiące po operacji:

- wykonuj symetryczne ruchy rąk;
- nie śpij na boku ani z rękami założonymi za (pod) głowę;
- nie podpieraj się rękami, kiedy wstajesz czy siadasz;
- nie opieraj się rękami o biurko, stół czy ławę.

**Pozwól, żeby krew krążyła swobodnie
i obrzęk nóg szybko ustąpił. Dlatego:**

- nie noś ciasnych skarpet i butów;
- nie zakładaj nogi na nogę;
- kiedy śpisz czy odpoczywasz, układaj nogi na zrolowanym kocu – wsuń go pod łydki i pięty;
- gdy długo siedzisz przysuń do siebie drugie krzesło i ułóż na nim nogi w pozycji poziomej.

Dbaj o to, żeby mostek wytrzymał Twój kaszel i kichanie. Dlatego:

1. Mocno go w tym czasie trzymaj, krzyżując przedramiona na klatce piersiowej.
2. Prawą ręką chwyć za lewy bark, a lewą ręką chwyć za prawy bark.
3. Pochyl głowę do przodu, zakaszl lub kichnij, nic się nie stanie, Twój mostek to wytrzyma.

Masz pas stabilizujący mostek

1. Jeśli się boisz, a mostek się ładnie zrasta, zakładaj pas tylko wtedy, gdy wychodzisz z domu i w czasie podróży.
2. Po powrocie ściągnij go i pozwól płucom swobodnie pracować – bez niego lepiej się oddycha.
3. Jeśli jednak mostek przeskakuje, chrupie, chrzęści, noś pas zgodnie z zaleceniem lekarza cały dzień, a nawet w nim śpij.

By szybko wrócić do zdrowia:

1. Dużo przebywaj na świeżym powietrzu.
2. Często powtarzaj ćwiczenia oddechowe.
3. Zdrowo się odżywiaj.
4. Nie pal i nie pij alkoholu.
5. Myśl pozytywnie.
6. Ciesz się nawet drobiazgami.
7. Unikaj stresów.

Najważniejszy jest powrót do normalnego życia. To jest teraz dla Ciebie najbardziej istotne.

Kontrolowanie pulsu

Częstotliwość pulsu powinno się mierzyć przed rozpoczęciem ćwiczeń i po ich zakończeniu. Przytrzymując palcem wskazującym i środkowym prawej ręki pulsującą tętnicę znajdującą się na przegubie lewej ręki, należy obliczać uderzenia serca, przez 15 sekund, a następnie uzyskany wynik pomnożyć przez 4, aby otrzymać liczbę uderzeń serca na minutę. Puls można

również mierzyć według powyższej procedury, uciskając tętnicę szyjną (pod kątem żuchwy).

A oto ćwiczenia, które pomogą Ci szybko wrócić do zdrowia

Pamiętaj, że pomieszczenie, w którym ćwiczysz, powinno być przewietrzone.

Jeśli danego dnia czujesz się gorzej, zmniejsz liczbę powtórzeń każdego ćwiczenia!

Ćwiczenia należy wykonywać w ubraniu, które nie ogranicza swobody ruchów.

I. Ćwiczenia oddechowe

1. GÓRNY TOR PIERSIOWY:

Usiądź na krześle, ułóż wysoko ręce na klatce piersiowej. Zrób głęboki oddech nosem z jednoczesnym uniesieniem ramion w górę. Następnie lekko rozchyl usta, wolno, spokojnie i długo wypuszczaj powietrze ustami. Razem z wydechem ramiona łagodnie opuść w dół. Powtórz to dokładnie i powoli 5 razy.

2. DOLNY TOR PIERSIOWY:

Usiądź wygodnie na krześle, ręce ułóż płasko pod piersiami na łukach żebrowych. Wciągnij głęboko powietrze nosem, aż Twoje żebra uniosą się trochę do przodu i na boki. Następnie lekko rozchyl usta i wolno, spokojnie wypuszczaj powietrze. Razem z wydechem żebra wrócą do pozycji wyjściowej. Wykonaj to ćwiczenie 5 razy.

3. TOR BRZUSZNY (PRZEPONOWY):

Usiądź na krześle i mocno oprzyj plecy o oparcie krzesła. Ręce ułóż na brzuchu, tuż poniżej żeber. Wciągnij powietrze nosem, tak żeby brzuch uniósł Twoje ręce do przodu. Następnie lekko rozchyl usta i powoli, bardzo długo, wypuszczaj powietrze. Przy wydechu możesz pomóc przeponie, uciskając brzuch delikatnie rękami. Powtórz to 5 razy.

II. Ćwiczenia kończyn górnych

Uwaga!

Te ćwiczenia wykonaj, siedząc na krześle.

Pamiętaj, że możesz w każdej chwili przerwać ćwiczenia i odpocząć.

Jeśli któreś ćwiczenie sprawi Ci trudność lub ból, opuść go dzisiaj. Spróbuj następnym razem.

1. Ręce opuść luźno w dół. Teraz odwracaj ręce proste w łokciach, kciukiem na zewnątrz i do wewnątrz na przemian. Powtórz 8 razy.
2. Zaciskaj palce rąk w pięść, po czym szeroko je rozstaw, jednocześnie rozluźnij. Powtórz 8-10 razy.
3. Spleć ręce i ugnij łokcie. Ramiona przyciśnij do klatki piersiowej, a rękami zatocz po 10 kóleczek w obie strony.
4. Splecione ręce ułóż na klatce piersiowej, po czym powoli i spokojnie wyprostuj łokcie przed klatką. Powtórz 6-8 razy.
5. Ułóż splecione ręce na kolanach. Powoli unieś je przodem w górę, następnie bardzo wolno opuść je z powrotem. Odpocznij. Powtórz 4 razy.
6. Splecione ręce ponownie ułóż na klatce piersiowej. Powoli i spokojnie prostuj łokcie przed klatką piersiową, jednocześnie odwracając ręce kciukami w dół. Powtórz 6-8 razy.

7. Opuść ręce luźno w dół. Teraz unieś oba ramiona jednocześnie bokiem w górę (najwyżej do poziomu), następnie łagodnie opuść je z powrotem w dół. Powtórz 3-5 razy.
8. Ręce masz opuszczone w dół. Dociskaj kciuka do każdego palca, raz wolniej raz szybciej. Powtórz 10 razy.
9. Ręce delikatnie ułóż na barkach i podnieś łokcie do przodu. Rozluźnij mięśnie klatki piersiowej. Przenieś oba łokcie jednocześnie nieco w bok Następnie powoli i ostrożnie wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz 3-5 razy.
10. Obie ręce opuszczone w dół. Unieś je przed siebie, powoli opuść, a następnie unieś je w bok do poziomu, po czym znów opuść. Powtórz 3-5 razy.

Po serii ćwiczeń kończynami górnymi chwilę odpocznij i wykonaj 5 razy ćwiczenie oddechowe górnym torem piersiowym.

III. Ćwiczenia kończyn dolnych

Uwaga!

Wykonaj je, siedząc na krześle.

Pamiętaj, żeby plecy były wyprostowane i mocno oparte o oparcie krzesła.

Ręce ułóż na udach lub opuść w dół.

1. Złącz stopy i wspinaj się jak najwyżej, raz na palce raz na pięty. Powtórz 10 razy.
2. Przyciągaj na przemian prawe i lewe kolano do brzucha, pomagając sobie rękami. Powtórz 8 razy.
3. Wyprostuj prawe kolano, a piętę oprzyj o podłogę. W tej pozycji zatocz **prawą stopą** po 10 kółeczek w obie strony, **nie unosząc pięty z podłogi**. To samo powtórz lewą nogą.
4. Unieś prawą nogę zgiętą w kolanie. Teraz pod kolanem dotknij obie dłonie, tak jakbyś chciał w nie klasnąć. Ostrożnie wróć do pozycji wyjściowej. Chwilę odpocznij i powtórz ćwiczenie drugą nogą. Powtórz 4-6 razy.
5. Zaciśnij mocno palce stóp, chwilę zatrzymaj i rozluźnij je. Powtórz 10 razy.
6. Unieś prawą nogę zgiętą do góry i zatocz kolanem 4 kółeczka na zewnątrz. To samo powtórz lewą nogą. Wykonaj dwie serie.

7. Wyprostuj prawe kolano, podnosząc nogę do poziomu, zegnij stopę (palce do siebie, pięta od siebie). Napnij jednocześnie prawy pośladek i wytrzymaj w tej pozycji 6-8 sekund, po czym postaw stopę na podłodze i rozluźnij mięśnie prawej nogi. To samo powtórz lewą nogą. Wykonaj po 5 razy każdą nogą na przemian.
8. Markuj jazdę rowerem raz prawą, raz lewą nogą. Wykonaj od 3 do 5 ruchów. Wykonaj dwie serie.
9. Siedzisz na krześle, a nogi markują marsz na palcach, całych stopach i piętach na przemian, po 8 razy.

Po serii ćwiczeń kończynami dolnymi chwilę odpocznij i wykonaj 5 razy ćwiczenie oddechowe dolnym torem piersiowym.

IV. Ćwiczenia w pozycji stojącej

Uwaga!

Podczas ćwiczeń należy stać w niewielkim rozkroku za krzesłem (około 40 centymetrów), a ręce delikatnie położyć na oparciu krzesła, żeby nie stracić równowagi.

1. Zatocz biodrami po 8 kółeczek w prawo i w lewo.
2. Wspinaj się na przemian na palce i pięty stóp. Powtórz 10 razy.
3. Unieś prawą nogę prostą w kolanie bokiem w górę, powoli opuść i to samo powtórz lewą nogą. Wykonaj 10 razy.
4. Prawym kolaniem dotknij prawej ręki (ręce cały czas oparte o oparcie), a lewym kolaniem dotknij lewej ręki. Powtórz 10 razy.
5. Prawe kolano przyciągnij po przekątnej do lewej ręki (ręce cały czas oparte o oparcie), a lewe kolano do prawej ręki. Powtórz 10 razy.
6. Maszeruj w miejscu: a) na palcach – 10 razy; b) na całych stopach – 10 razy; c) na piętach – 10 razy.

Po serii ćwiczeń w pozycji stojącej usiądź, odpocznij i wykonaj 5 razy ćwiczenie oddechowe torem brzuszny (przeponowym).

SŁOWNICZEK WYBRANYCH TERMINÓW MEDYCZNYCH

Ablacja laserowa – eksperymentalna metoda terapii. Końcówka cewnika jest wyposażona w specjalną sondę. Ostrożnie nakierowane na płytkę miażdżycową światło laserowe stosuje się do wypalenia blaszki miażdżycowej.

Adrenalina – hormon zwany również *epinefryną*. Wytwarzany jest przez nadnercze. Zwiększa częstość akcji serca i przepływ krwi.

Angina pectoris (dusznica bolesna) – ból w klatce piersiowej, który pojawia się wtedy, gdy serce nie otrzymuje wystarczająco dużo krwi.

Angiografia – metoda badań naczyń krwionośnych. Polega ona na wstrzykiwaniu kontrastu i wykonywaniu prześwietleń w celu stwierdzenia, czy krew przepływa, czy jest zablokowana przez blaszkę miażdżycową.

Angioplastyka – polega na zastosowaniu lasera, cewnika balonikowego albo operacji do udrożnienia zablokowanych tętnic wieńcowych.

Aorta – główna tętnica w organizmie, która zbiera krew z serca i dostarcza ją do reszty ciała.

Badanie wysiłkowe – stosowane do rozpoznania choroby wieńcowej, zwłaszcza u chorych z objawami choroby serca. Pomaga ocenić przepływ krwi przez naczynia wieńcowe w czasie wysiłku fizycznego (spacerze lub biegu na ruchomej bieżni). W trakcie tego badania wykonywane są: zapis EKG, echokardiografia względnie badania izotopowe.

Beta-bloker – lek obniżający ciśnienie tętnicze, działający przeciwnie do adrenaliny – hormonu, który podwyższa ciśnienie tętnicze.

Cewnikowanie serca, zwane *katateryzacją* – zabieg polegający na wprowadzeniu do tętnicy, najczęściej pachwinowej, cienkiego cewnika (rurki lub sondy), a następnie przesunięcie go do serca.

Cholesterol – woskowata substancja, która znajduje się między lipidami we krwi i każdej komórce w organizmie.

Choroba wieńcowa – przypadłość, kiedy zwężeniu ulegają tętnice wieńcowe. Najczęstszą przyczyną są zmiany miażdżycowe tych naczyń, które powodują zawał serca.

Defibrylator – urządzenie elektryczne służące do przywracania prawidłowego rytmu serca.

Echokardiografia – metoda badania budowy i czynności serca na podstawie analizy odbicia fal ultradźwiękowych, rejestrowanych przez głowicę umieszczoną nad sercem.

Elektrokardiogram (EKG) – badanie impulsów elektrycznych serca, rejestrowanych przez elektrody, rozmieszczone na skórze klatki piersiowej.

Enzymy sercowe – związki chemiczne, przyspieszające przebieg reakcji biochemicznych w sercu.

Ergometria – zapis EKG rejestrowany pod konkretnym obciążeniem na ergometrze rowerowym lub ruchomej bieżni. W ten sposób można w watach ustalić obciążenie, któremu może być poddane serce bez ryzyka jego uszkodzenia.

Holtera monitor – przenośne urządzenie, rejestrujące czynność serca przez całą dobę.

Kardiologia – nauka o sercu i jego chorobach.

Kołatanie serca (palpitacja) – nieprzyjemne uczucie w klatce piersiowej, wynikające z nieregularnego bicia serca.

Koronarografia – uwidocznienie naczyń krwionośnych serca za pomocą promieni rentgenowskich.

Miażdżycyca (arterioskleroza) – choroba, która polega na odkładaniu się w naczyniach woskowatej substancji, zwanej blaszką miażdżycową. Inaczej zwapnienie naczyń krwionośnych, które zwęża przekrój i powoduje stwardnienie ścian naczyń.

Migotanie komór – polega na tym, że serce bije w sposób niekontrolowany bardzo szybko i komory tylko wtedy „migoczą”. W takim stanie prawie niemożliwe jest pompowanie krwi.

Naczynia wieńcowe – zaopatrują w krew mięsień sercowy.

Nadciśnienie tętnicze – choroba układu krążenia, w trakcie której w naczyniach tętniczych panuje zwiększone ciśnienie krwi. Nadciśnienie tętnicze nieleczone przez długie lata powoduje uszkodzenie serca i naczyń krwionośnych.

Niewydolność serca – stan, w którym serce jest niezdolne do tłoczenia krwi, co doprowadza do jej zastój w naczyniach krwionośnych i w tkankach, głównie w tkance płucnej.

Nitrogliceryna – lek rozkurczający tętnice wieńcowe. Stosowany w chorobie wieńcowej.

Obrzęki – nagromadzenie się płynu w tkankach.

Operacja pomostowania (bypass) – zwężenie w tętnicy wieńcowej serca omija się poprzez wstawienie fragmentu naczynia wszczepionego przed miejscem niedrożności i po miejscu niedrożności.

Prewencja – działania zapobiegawcze, podejmowane w celu uniknięcia choroby.

Rehabilitacja szpitalna – leczenie po zawale serca w ośrodku rehabilitacyjnym.

Rezonans magnetyczny – metoda polegająca na wykorzystaniu zjawiska rezonansu magnetycznego do obrazowego przedstawienia przekroju ciała ludzkiego.

Rozkurcz – faza rozkurczowa serca, w której dochodzi do ukrwienia mięśnia sercowego.

Rozrusznik (stymulator serca) – urządzenie elektryczne – wszczepiane chirurgicznie – pobudzające serce do bicia.

Rzadkoskurcz – nieprawidłowe zwolnienie czynności serca.

Scyntygrafia mięśnia sercowego – badanie, które służy uwidocznieniu zaopatrzenia w krew mięśnia sercowego za pomocą substancji radioaktywnych.

Skurcz – okres podczas uderzenia serca, kiedy serce kurczy się i wypompowuje krew do tkanek.

Stent – przyrząd umieszczany w czasie cewnikowania serca w zwężonym miejscu tętnicy. Utrzymuje drożność tętnicy.

Streptokinaza – lek rozpuszczający zakrzepy krwi. Stosowany w leczeniu zawału serca.

Tomografia komputerowa – rentgenologiczna metoda uwidaczniania osiowych (poprzecznych) warstw ciała ludzkiego za pomocą tomografu komputerowego.

Ultrasonografia (USG) – metoda badawcza, która posługuje się ultradźwiękami, różnie odbijanymi przez tkanki, w zależności od ich gęstości struktury.

Wskaźnik masy ciała BMI (Body Mass Index) – pozwala ocenić stopień powstawania otyłości.

Zakrzepica – zjawisko powstawania zakrzepów w naczyniach krwionośnych lub jamach serca.

Zator mózgu – zatorzenie tętnic mózgu zakrzepami, przenoszonymi z prądem krwi.

Zawał serca – uszkodzenie i martwica komórek w pewnym obszarze serca, w następstwie zamknięcia dopływu utlenionej krwi.

LITERATURA

Czytelnikom, pragnącym poszerzyć swoją wiedzę na temat postępowania po przebytej chorobie niedokrwiennej, podajemy zestaw wybranych opracowań z tego zakresu.

1. Praca zbiorowa, *Twoje serce. Teksaski Instytut Kardiologii* (ze wstępem prof. Zbigniewa Religi), Wydawnictwo Amber sp. z o.o., Warszawa 1998, wydanie pierwsze (przekład: dr n. med. M. Rokicka).
2. Wybór tekstów i opracowanie, M. Wudarczyk, *Serce (poradnik zdrowia – objawy i przyczyny, skuteczne zapobieganie, najnowsze formy pomocy)*, Wydawca: Buchmann sp. z o.o., Warszawa.
3. P. Mathes, *Poradnik zawałowca: zapobieganie, rozpoznanie, leczenie i rehabilitacja*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 1996 (przekład: Włodzimierz J. Musiał).

4. A. Michajlik, E. Bartnikowska, *Chroń serce przed chorobą wieńcową i zawałem*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2001.
5. G. Rauch-Petz, *Serce i układ krążenia*, Bertelsmann Media sp. z o.o., Warszawa 1998 (przekład z języka niemieckiego: Beata Kruk).
6. *Nadciśnienie – zwięzły poradnik*, American Medical Association. Wydawnictwo Książka i Wiedza, Warszawa 2000 (przekład z języka angielskiego: M. Raginiak).
7. U. Wahrburg, G. Assmann, *Miażdżyca*, Agencja Wydawnicza Morex, Warszawa 1989 (przekład: Małgorzata Chudzik).
8. T. Smith, *Jak zapobiegać atakowi serca?*, Wydawnictwo W.A.B., Warszawa 1994 (*Heart Attacks. Prevent and Survive*; przekład Elwira Machowska).
9. Medyczny słownik encyklopedyczny, pod redakcją prof. dr. hab. n. med. Mariana Barczyńskiego i prof. dr. hab. n. med. Józefa Bogusza, FOGRA, Oficyna Wydawnicza, Kraków 1993.

DLA POLEPSZENIA
SAMOPOCZUCIA PACJENTÓW
I ICH RODZIN

ZŁOTE MYŚLI

*Zdrowy rozsądek to rzecz, której każdy potrzebuje,
którą mało kto posiada, a nikt nie wie, że mu brakuje*
Benjamin Franklin

Żyj i daj innym żyć
Francesco Bersini

*Kiedy pijemy białe wino – myślimy o głupotach.
Czerwone wino – mówimy głupoty.
A kiedy pijemy szampana – robimy głupoty*
Henri Vidal

*U mężczyzny, gdy zaczyna się próżność,
kończy się rozum*
Maria von Ebner-Eschenbach

*Każdy mężczyzna ma jakieś zalety.
Trzeba mu je tylko wskazać*
Erich Maria Remarque

*Z kobietą nie ma żartów – w miłości czy w gniewie,
co myśli, nikt nie zgadnie; co robi, nikt nie wie*
Aleksander Fredro

*Kiedy ogarnia cię ochota do pracy, usiądź i poczekaj,
aż ci przejdzie
Doświadczony*

*Każdy mężczyzna potrzebuje w życiu trzech kobiet: matki,
żony i przynajmniej jednej, która by go uważała
za mężczyznę
Doświadczony*

*Ożeń się koniecznie. Jeżeli trafisz na dobrą żonę, będziesz
szczęśliwy. Jeżeli trafisz na złą – zostaniesz filozofem
Sokrates*

*Mężczyzna, rozmawiając z piękną kobietą, zwykle nie słyszy,
co ona mówi – ale patrzy, czym mówi
Magdalena Samozwaniec*

*Rzeczy niemożliwe załatwiamy od ręki,
a na cuda potrzebujemy trochę czasu
(myśl jednego z ministrów sir Winstona Churchilla)*

*Droga do serca mężczyzny prowadzi przez żołądek,
ale są kobiety, które znają krótszą drogę
Jacques Tati*

*Badania statystyczne wykazały, że mężowie pantoflarze
mają większe szanse dostania zawału serca
Doświadczony*

*Dobra kobieta inspiruje mężczyznę, dowcipna zainteresuje
go, piękna go oczaruje, ale współczująca go dostanie
Victor Hugo*

Pomimo wysiłków profesorów ekonomii gospodarka wielu krajów rozwija się dobrze

Zbigniew Dresler

Ten, kto chce rządzić ludźmi, nie powinien gnać ich przed sobą, lecz sprawić, by podążali za nim

Montesquieu

Wartość człowieka mierzy się liczbą jego nieprzyjaciół

Władysław Stanisław Reymont

Lubimy ludzi, którzy bez wahania mówią to, co myślą, pod warunkiem, że myślą to samo, co my

Mark Twain

Miłość bliźniego nie byłaby tak utrudniona, gdyby ten bliźni nie był tak blisko

Norman Mailer

Wszystkie wielkości świata nie są warte tyle, co dobra przyjaźń

Wolter

Wyobraźnia jest ważniejsza niż wiedza

Albert Einstein

Bezdusznym nie grozi zawał, oni są bez serca

Józef Witkowski

Musisz żyć dla innych, jeśli chcesz żyć z pożytkiem dla siebie

Seneka Młodszy

FRASZKI JANA SZTAUDYNGERA

Spokój sumienia

*Kiedy kobietę we własne łóżę złożyę,
Spokojny jestem, że nie cudzołożyę.*

Całując krakowiankę

*Spuść, miła, powieki,
Patrzq na nas wieki.*

Dwaj

*Jeden przysięga,
A drugi sięga.*

Po zjedzeniu jabłka

*Adam ujrzawszy, że Ewa jest naga,
Innego raju już się nie domaga.*

Nocleg

*Cnota z okazji razem noc przespały,
Cnoty nie było, kiedy rano wstały.*

Żal za grzechy

*Czuła żal doskonały,
Gdy grzechy się nie udały.*

Rzecz oczywista
*Zdobyl ją niemowa,
Nie trafil czasu na słowa.*

Męska stałość
*On był stały,
Tylko one się zmieniały.*

Prawo niezłomne
*Aby kobiety gubić,
Trzeba kobiety lubić.*

Najlepszy magnes
*Żaden magnes tak nie działa,
Jak magnes pięknego ciała.*

Wzdycham
*Wzdycham do własnej żony,
Taki już jestem zboczony.*

Prolog skleroz
*Już prolog skleroz,
A wciąż ten Eros.*

Najbardziej zawsze
*Najbardziej zawsze nadęci,
Kastraci i impotenci.*

Pouczenie
*Nie da ci ojciec, nie da ci matka,
Tego, co może dać ci sąsiadka.*

Żona do męża

*Jeśli nie chcesz mojej zguby,
Daj mi banknot, ale gruby.*

Mądry

*Mądry nawet tej nie wierzy,
Z którą aktualnie leży,*

Sala portretowa

*W sercu swoim mam,
Galerię pięknych dam.*

Awersja

*Awersję do grobu mam,
Bo nie lubię leżeć sam.*

Zmądrzenie

*Wolę na stare lata,
Kraków od reszty świata.*

Tak lepiej

*Zakochani są ślepi,
Ale to może i dla nich lepiej.*

NOTY O AUTORACH I REDAKTORACH NAUKOWYCH

mgr Justyna Mróz

pracownik nauki Instytutu Pedagogiki i Psychologii
Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach i Od-
działu Rehabilitacji Kardiologicznej Uzdrowskowe-
go Szpitala Kompleksowej Rehabilitacji „Krystyna”
w Busku-Zdroju

Izabella Chrzanowska, Edyta Kucera-Mrożek,

Agnieszka Starkman

fizjoterapeutki z Oddziału Rehabilitacji Kardiologicz-
nej Uzdrowskiego Szpitala Kompleksowej Rehabi-
litacji „Krystyna” w Busku-Zdroju

dr n. med. Zygmunt Nowak

ordynator Oddziału Rehabilitacji Kardiologicznej Uzdro-
wiskowego Szpitala Kompleksowej Rehabilitacji „Kry-
styna” w Busku-Zdroju

dr Zbigniew Paszek

profesor Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza
Modrzewskiego

MOJE NOTATKI